DAI-DO

La via maestra

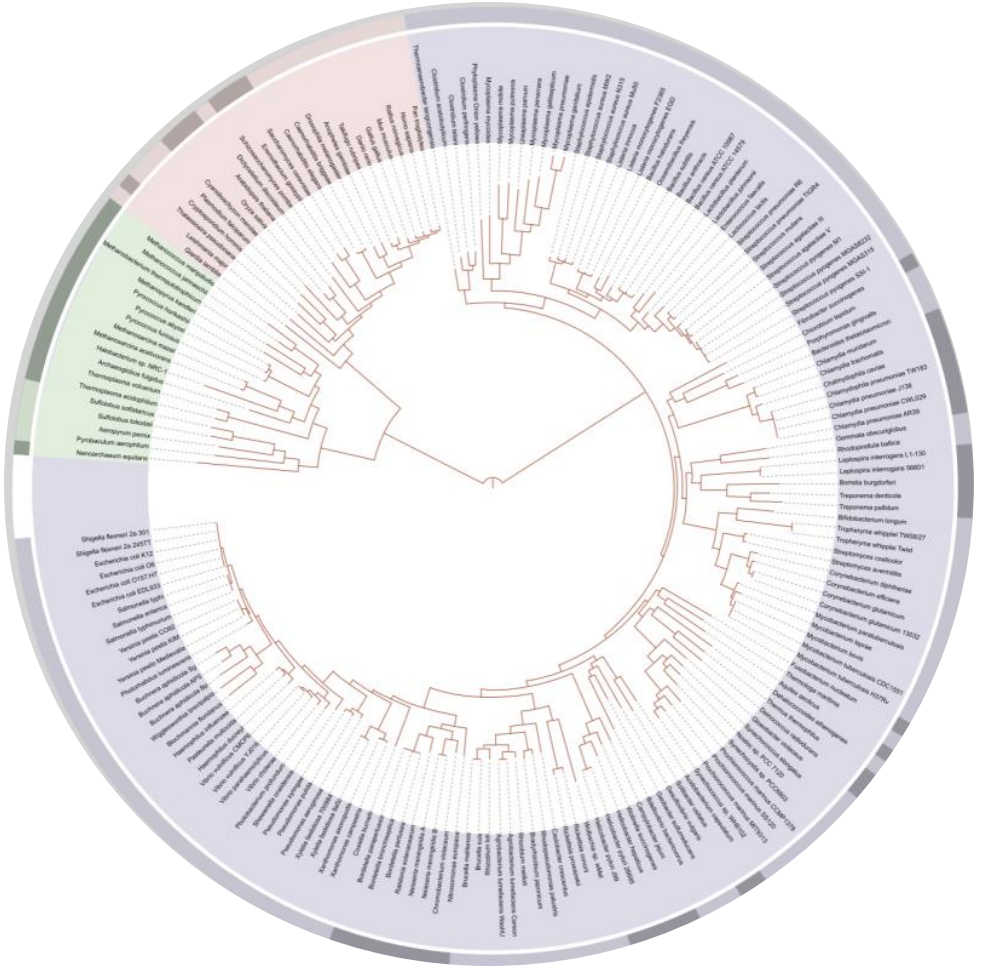
“ judo khiohon, un’opportunità da riscoprire “

PREMESSA

. . . . quello che ci ha permesso di prevalere sull’ ambiente, sugli animali e sulla natura in generale è stato lo sviluppo di “corpo, mente e cuore“ che supportato dall’ “istinto di sopravvivenza” ha sviluppato la capacità di gestione delle difficoltà e delle avversità !

L’ AVVENTURA PRIMORDIALE

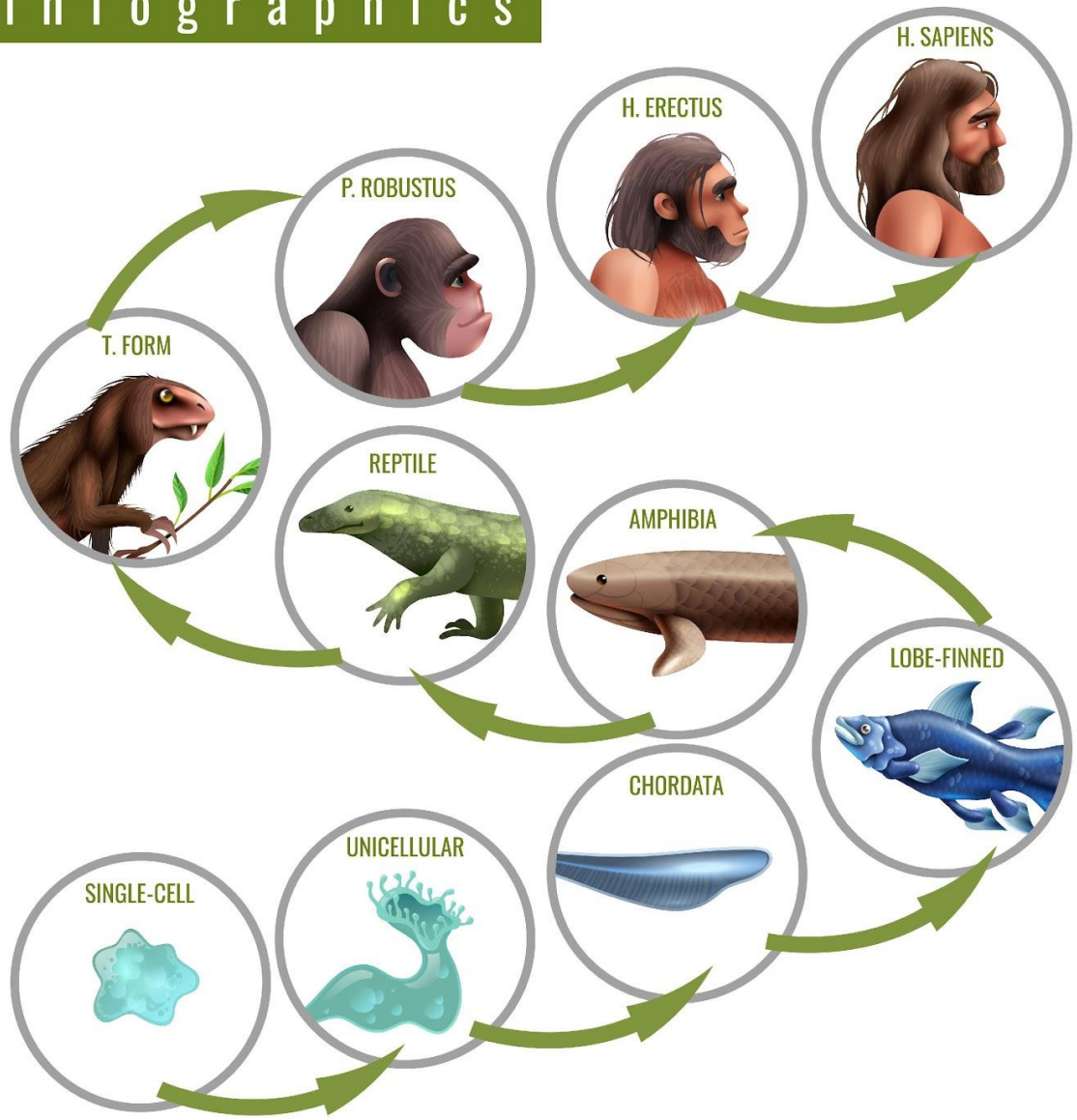
Da migliaia di anni, l’evoluzione ha favorito la sopravvivenza di chi era in grado di coordinare il “centro di coscienza”, lo strumento mentale e la potenzialità fisica per sfuggire al pericolo.

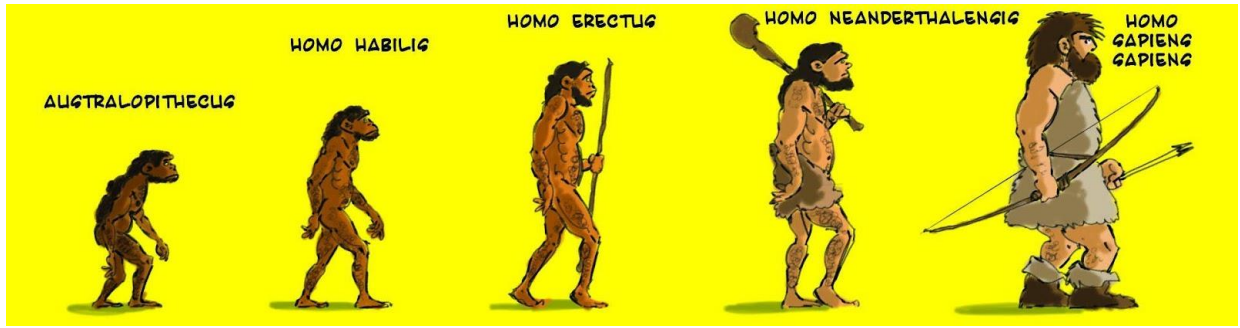


la prima cellula comparsa sulla terra aveva un “imperativo”:

SOPRAVVIVERE !

HUMAN EVOLUTION
infographics





. . . . . procurarsi il cibo a discapito degli altri, nasce il “senso di gruppo” e di comunità e quindi di protezione dei più deboli della propria tribù ! (donne, vecchi e bambini)

si creano le prime regole sociali







Finchè si sviluppa l’intelligenza e quindi l’ ingegno, ...

ma anche la consapevolezza delle emozioni e dell’ affettività da cui nasceranno le “virtù” !

LA FORMAZIONE DEL GUERRIERO

Fìn dalla profonda antichità “l’umano” GUERRIERO, ha gestito e stabilizzato la sua formazione attraverso il combattimento sviluppando quelle che sono le doti del combattente:



DISCIPLINA
CORAGGIO
VITA e MORTE

ATTENZIONE
CONCENTRAZIONE
MU’SHIN *(mente vuota)*

SPIRITO DEL RISPETTO
ONORE
DISPONIBILITA’ A MORIRE PER L’IDEALE



Queste erano le “virtù” che coltivavano i samurai ovvero il controllo del proprio ego a vantaggio dell’ efficacia nel perseguire i propri obbiettivi e i propri ideali !

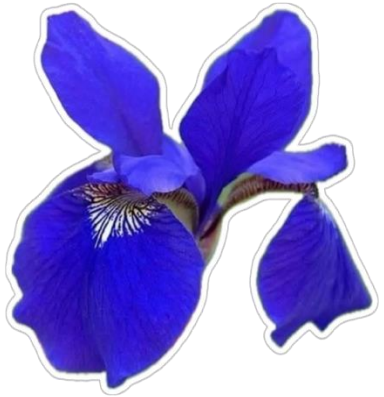


A tal proposito J. Kano propose al grande Maestro di spada Sasaburo Tokano di non addestrare più i giovani allievi sul “come andare a morire” secondo le antiche tradizioni guerriere, ma di insegnare loro a come “preservare la vita” per servire efficacemente la Società ! . . . . . pur coltivando le abilità al combattimento !



L’ ESSERE

Le “doti antiche” sopracitate restano attuali e valide oggi come lo sono state diecimila anni fa e potrebbero rimanere valide anche frà diecimila anni !

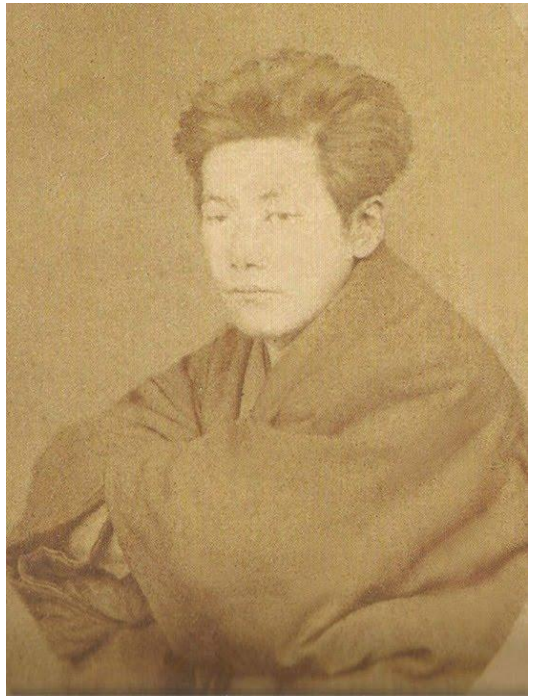


L’addestramento al combattimento fisico “corpo a corpo” non solo esalta le doti fisiche ma valorizza la mente, il corpo e il cuore potenziando il “centro di coscienza” e valorizzando “l’essere” nell’ azione.

L’ ESSERE

Jigoro Kano (rivista Judo febbraio-aprile 1915) diceva:

< . . . Dopo due anni di studio e allenamento, iniziati attorno al 1878, il mio fisico cominciò a trasformarsi e al termine di tre anni avevo acquistato una notevole robustezza muscolare. sentivo leggerezza nell’ animo e m’accorgevo che il carattere alquanto irascibile che avevo da ragazzo diveniva sempre più mite e paziente e che la mia indole acquistava maggiore stabilità. non si trattava solo di questo: ero consapevole di aver guadagnato benefici sul piano spirituale. Pertanto, alla conclusione dei miei studi di JiuJutsu, approdai a una mia verità: cioè che questo insegnamento poteva essere applicato a risolvere qualsiasi circostanza in ogni momento della vita, tanto che in me si fece strada la convinzione che tale beneficio psicofisico dovesse essere portato a conoscenza di tutti e non solo riservato a una stretta cerchia di praticanti. . . >











In questo breve racconto, J. Kano ci fa capire quale fosse la sua attenzione all' educazione SOCIALE e come comprende l'enorme potenzialità pedagogica che scaturiva dall' addestramento psico-fisico al combattimento e matura la volontà di condividere con gli altri le conoscenze acquisite.

Attraverso lo studio intenso arrivò
a quello che si può definire ……..



ESPANSIONE DI COSCIENZA

Jigoro Kano (rivista “Judo” maggio-giugno 1915) diceva:

< *. . . . Il JUDO è la Via (do) più efficace per utilizzare la forza fisica e mentale. Allenarsi nella disciplina del judo significa raggiungere la perfetta conoscenza dello spirito attraverso l’ addestramento attacco-difesa e l’ assiduo sforzo per ottenere un miglioramento fisico-spirituale. Il perfezionamento dell’ Io così ottenuto dovrà essere indirizzato al servizio sociale, che costituisce l’ obbiettivo ultimo del judo. . . . >*

Si capisce anche che il suo ideale era “un’educazione” per migliorare l’ Umanità !




LO SPORT
DOVREBBE AVERE
UN SOLO SCOPO:
IL BENE
DELL'UMANITÁ

SHIN-GI-TAI

J.Kano crea il “metodo judoKodokan” che eredita l’ essenza del combattimento (virtù del bushido) e quindi l’ esperienza di una formazione alla sopravvivenza e ci fa rivivere l’ “avventura primordiale” caratterizzata dal coordinamento di “corpo-mente-spirito” (shin-gi-tai) ed enuncia il DAI-DO ovvero la “Via maestra” che ci riporta al titolo di questa conferenza.



L’IMPORTANZA DEL MAESTRO

"Gli insegnanti hanno una grande responsabilità perché devono saper insegnare perfettamente il judo e perché devono preservarlo contro la moda, le tendenze del tempo.
Cosa vuole il mondo oggi? Risultati sportivi, competizioni, campioni... Tutto questo aspetto delle cose si aggrava.
Ma cosa è buono per il mondo? E cosa vuole la gente oggi senza sapere realmente cosa sta cercando?
*Il judo è utile nel mondo nella sua forma complessa con i suoi valori, il suo metodo di allenamento. Senza dubbio è inevitabile che si orienti anche nella direzione del momento, quella della competizione sportiva mediata, ma gli insegnanti devono essere garanti della loro ricchezza tecnica e filosofica per ogni generazione**.***
Niente è possibile senza I maestri. *Se capiscono cos'è il judo, va tutto bene.”*

ICHIRO ABE (10° Dan di Judo)



IL JUDO ODIERNO

. . . . ma possiamo noi affermare che il JUDO che viene praticato al giorno d'oggi possa raggiungere l' obbiettivo che il Signor Kano si prefiggeva ?
Crediamo che oggi, il più delle volte, il judo spinto unicamente all' agonismo, sia diventato uno strumento al servizio dell' ego, ovvero estremizzarne la pratica solo allo scopo di vincere !
In questo senso possiamo affermare che anche il regolamento arbitrale sia spinto in questa direzione !

HA SENSO VINCERE UN COMBATTIMENTO SOLTANTO PER SHIDO ?
ovvero vincere soltanto perché il mio avversario ha commesso degli errori ?
con la mia vittoria cosa ho dimostrato ? ho forse dimostrato di essere il più abile ?

Vengono organizzate gare in cui l'attore principale non è il combattente ! ! !

(. . . forse il tornaconto dell' organizzazione) e non si tiene conto minimamente dello sforzo prodotto dagli atleti, dagli Ins. Tec., dalle famiglie e dalle Associazioni Sportive, la GARA si svolge per dare un' esperienza ai combattenti e gli organizzatori dovrebbero manifestare nei loro confronti lo "spirito del rispetto" !
Di seguito dovrebbe esserci maggiore attenzione nei confronti degli spettatori e da ultimi gli interessi sociali.

IL COMBATTIMENTO

Quando un judoka combatte dovrebbe pensare che lo spirito della gara non è quello di vincere a tutti i costi , bensì realizzare l' ideale del judo che riguarda l' educazione del partecipante, combattente o spettatore che sìa:

la strategia di gara è data dall'ATTENZIONE, dalla CONCENTRAZIONE e dallo "stato di MUSHIN" che favorisce l' INTUIZIONE;
la corretta POSIZIONE che mira alla vittoria;

. . . . allora si avrà l' AZIONE che produrra' l' IPPON MAGISTRALE che lascia ammirato l' avversario, entusiasta il pubblico e VINCENTE il judo !

L' IPPON MAGISTRALE pertanto dovrebbe essere il fine ultimo del combattimento che rappresenta il primo ideale del judo (SHOBU).

TUTTI INSIEME PER CRESCERE E PROGREDIRE

. . . lo spirito dovrebbe essere:

“ oggi combattiamo separati dai colori delle nostre Società NAZIONI ma domani saremo insieme a costruire un mondo migliore”

questo avviene molto raramente

. . . . forse abbiamo dimenticato i “princìpi educativi” del judo ?

LA VIA DEL “JU-DO”

柔道



Albori del Kodokan Judo - Reperto storico del Prof. J. Kano, foto dei libri segreti della scuola “Tenjin shin'yo ryu” Jujutsu questi testi vennero consegnati al giovane J. Kano dai Maestri Hachinosuke Fukuda e Masatomo Iso, entrambi insegnanti dello stile “Tenjin shin'yo ryu” Jujutsu *Copyright dell'Archivio del Kodokan Museum*

JITA KYO EI

“TUTTI INSIEME PER PROGREDIRE…”

自他供栄

SERYOKU ZEN YO

“IL MIGLIOR IMPIEGO DELLE ENERGIE”

精力善用

REI-NO-KOKORO
“lo spirito del rispetto”

presentato col rito del saluto fa comprendere la considerazione dell’ altro :

REI-NO-KOKORO:
LO SPIRITO DEL RISPETTO

Gioia è il sentimento che accompagna la pratica del Judo. Non potrebbe essere altrimenti perché essa è manifestazione dell'energia vitale, che il Judo valorizza alla ricerca della Massima Efficacia. Rispondete a questa domanda: vi riescono meglio le cose quando siete gioiosi, o quando siete tristi? La tristezza assorbe energia, la gioia invece la produce e valorizza la vita.
Ma tutti possono praticare il Judo: se sono tristi il Judo li cambierà. Tuttavia anche la gioia ha bisogno di essere controllata: quando è selvaggia e sfrenata può portare ad azioni sconsiderate, come talvolta accade ai bimbi. Così il Judo non predica solo gioia ed energia, ma insegna il miglior uso di esse.
Nel chiedere ad un Maestro di imparare il Judo il principiante porta una dote, una piccola offerta, che è descritta così: *buona educazione, amore per l'Arte e fiducia nel Maestro liberamente scelto.* Tanto serve, oltre alla burocrazia delle Società Sportive, per affrontare l'avventura.
Poi, rivestiti del *judo-gi* (costume bianco della pratica), saliti sul *tatami* (materassino), si esegue il *rei* (saluto), il rito che ci introduce alla scoperta del nuovo mondo. Questo saluto non ha lo stesso significato di quando, entrando nel *dojo* (palestra o luogo di pratica) gridiamo: "Ciao, Filippo!", o: "Buonasera, Maestro", ma è la manifestazione di un avvenimento interno: lasciamo giù dal tatami, con le calzature, il pensiero disordinato, per entrare in uno stato di attenzione adatto a chi vuol diventare migliore. Così, in seguito, utilizzeremo ancora rei per trovare la concentrazione nel *randori* (esercizio libero) e il "vuoto mentale" in *shiai* (combattimento) e in *Kata* (esercizio delle Forme). Lentamente il rito del saluto stabilirà una corrispondenza biunivoca tra gesto e stato mentale, permettendoci di praticare il Judo efficacemente e in condizioni di sicurezza. Subito dopo comincia il movimento: l'esperienza insegna che la macchina del corpo deve essere trattata con precauzione, dosando l'azione "da dolce a forte, da lenta a veloce, dalla periferia verso il centro". Questo è *taiso* (riscaldamento) che il più delle volte consiste in esercizi di ginnastica.



Gioia è il sentimento che accompagna la pratica



Il saluto segna il momento in cui si passa dalla "mente libera" all'attenzione

4

5

. . . . . di fatti il judo si “concretizza” quando entrambi collaborano, che l’empatia di ciascuno è rivolta al progresso dell’altro. Che si realizza anche nell’ apporre ostacoli superabili, proporzionati al suo momento di crescita e a far comprendere la valorizzazione di se stessi “ il mio operato è utile nel divenire del mondo” ! (Cesare Barioli)

WAZA

nella tecnica si cerca di assumere “il controllo pieno del corpo”, questo obbiettivo importantissimo fa comprendere il PRINCIPIO MORALE del “tutti insieme per progredire” non solo a livello mentale-intellettivo ma “il miglior impiego dell’ energia” attraverso l’ unificazione di “corpo-mente-cuore” realizzando così il SENSO ESTETICO del judo ovvero il COME SI VINCE !

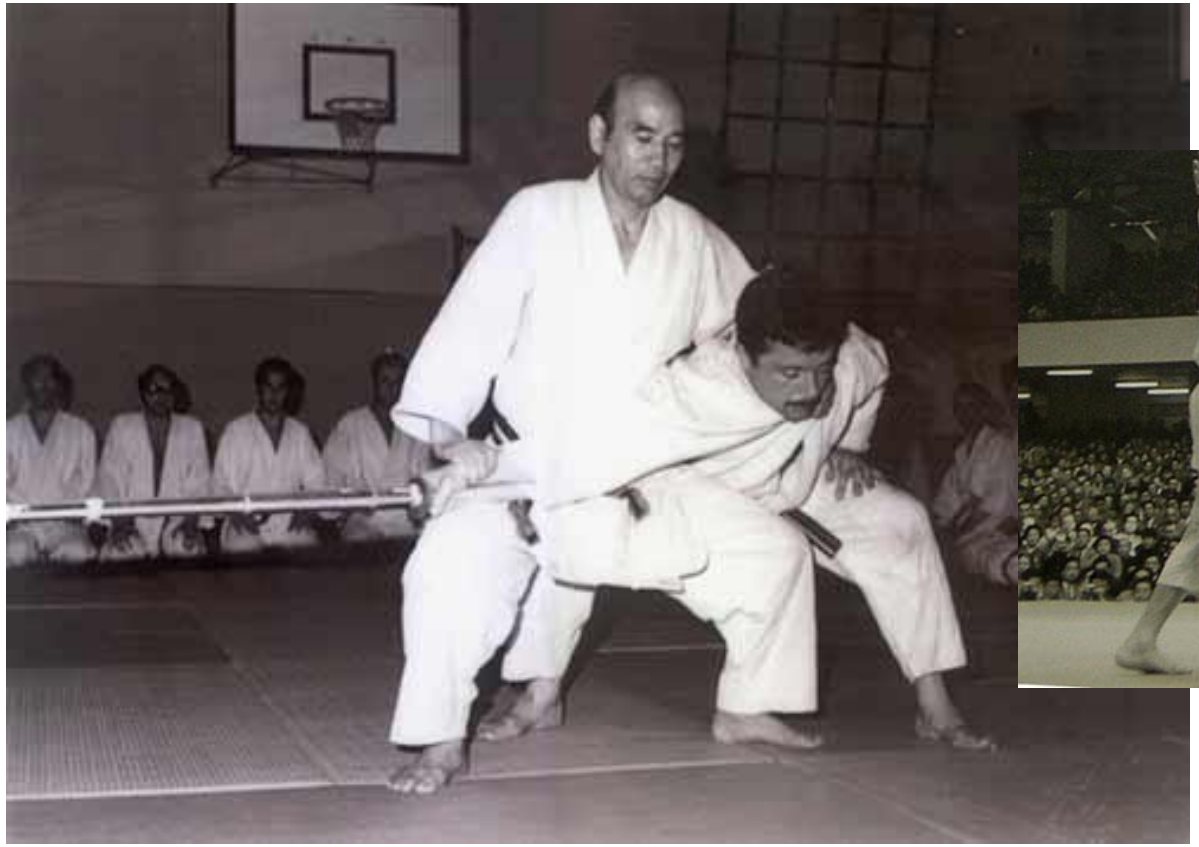


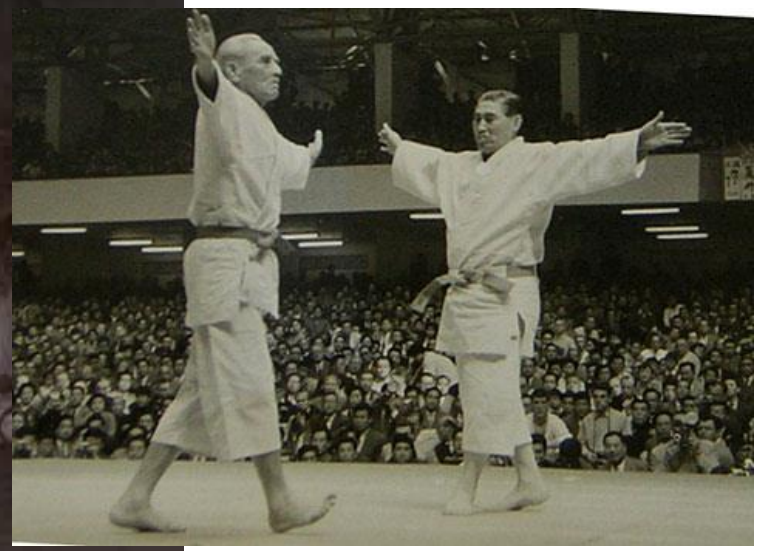




KIME e L’ ENERGIA VITALE

ciascuno di noi ha in dotazione un energia vitale fin dalla nascita . . . . . pochi la conoscono, ne hanno consapevolezza e la sanno utilizzare . . . .
il KI costituisce la caratteristica “essenziale” nel combattimento. Nella “tecnica” si manifesta nel KAKE o proiezione.





KEIKO e IL DISTACCO DEI SENSI

Il duro allenamento coordina l' azione, potenzia l' attenzione e isola l' ego ed è fondamentale per produrre l' IPPON con "sincerità" senza "timore" e senza "desiderio".





KEIKO e IL DISTACCO DEI SENSI

Nella pratica di KEIKO E RANDORI, secondo la tradizione, si usa partecipare ai SHOCHU-GEIKO (allenamento d'estate) e KAN-GEIKO (allenamento d'inverno).

Il Sig.Kano dice: (rivista “Judo”di luglio 1916)

< . . . sfidare anziché soccombere è un gesto sempre seducente per ogni essere umano sano di mente e corpo. Praticare lo sport nell’ estate sollecita la traspirazione e il metabolismo cosa che, eseguita con discrezione, procura oltre a una sensazione di freschezza, il rafforzamento fisico e mentale. >

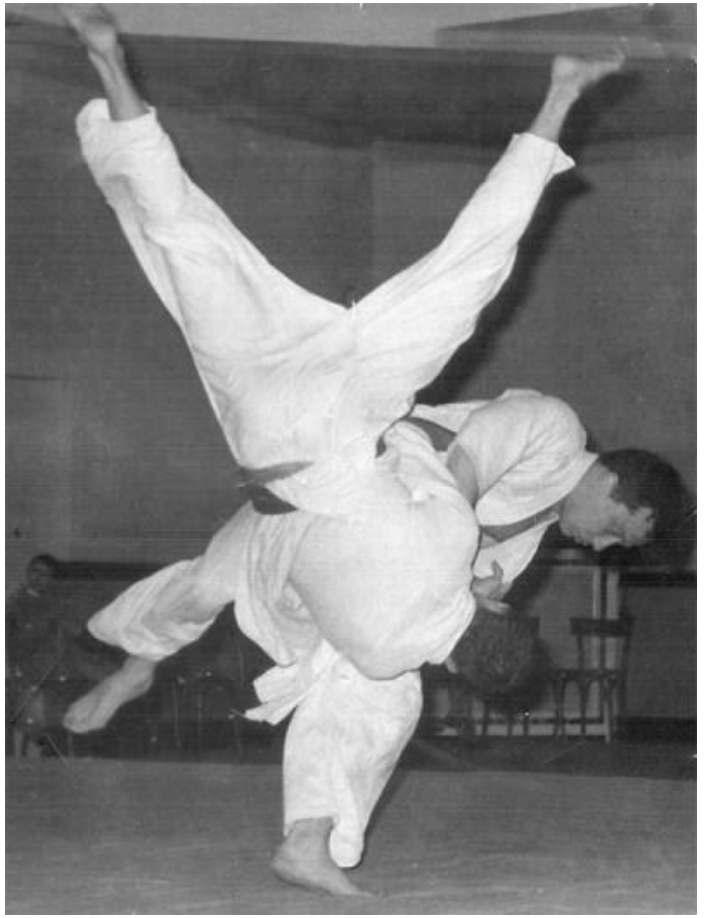


Tutto questo viene considerato “percorso inferiore” per sviluppare il JUDO ESTERIORE e riguarda l’ equilibrio di CORPO e MENTE.

RANDORI o ESERCIZIO LIBERO

nel randori si “addestra” la concentrazione e trova ragione nella ricerca del gesto esemplare e dell’ IPPON MAGISTRALE !
In questo specifico “lavoro” si mira a sviluppare la “creatività”.





SHIAI o COMBATTIMENTO

nello shiai si ricerca lo stato di MUSHIN o MENTE VUOTA e cioè “senza desiderio” e senza “paura” che viene ricercato con l’ emozione della gara.
l’esperienza della “gara” è necessaria per concretizzare l’esperienza judoistica nella sua essenza.



KATA e l' ESPANSIONE DI COSCIENZA

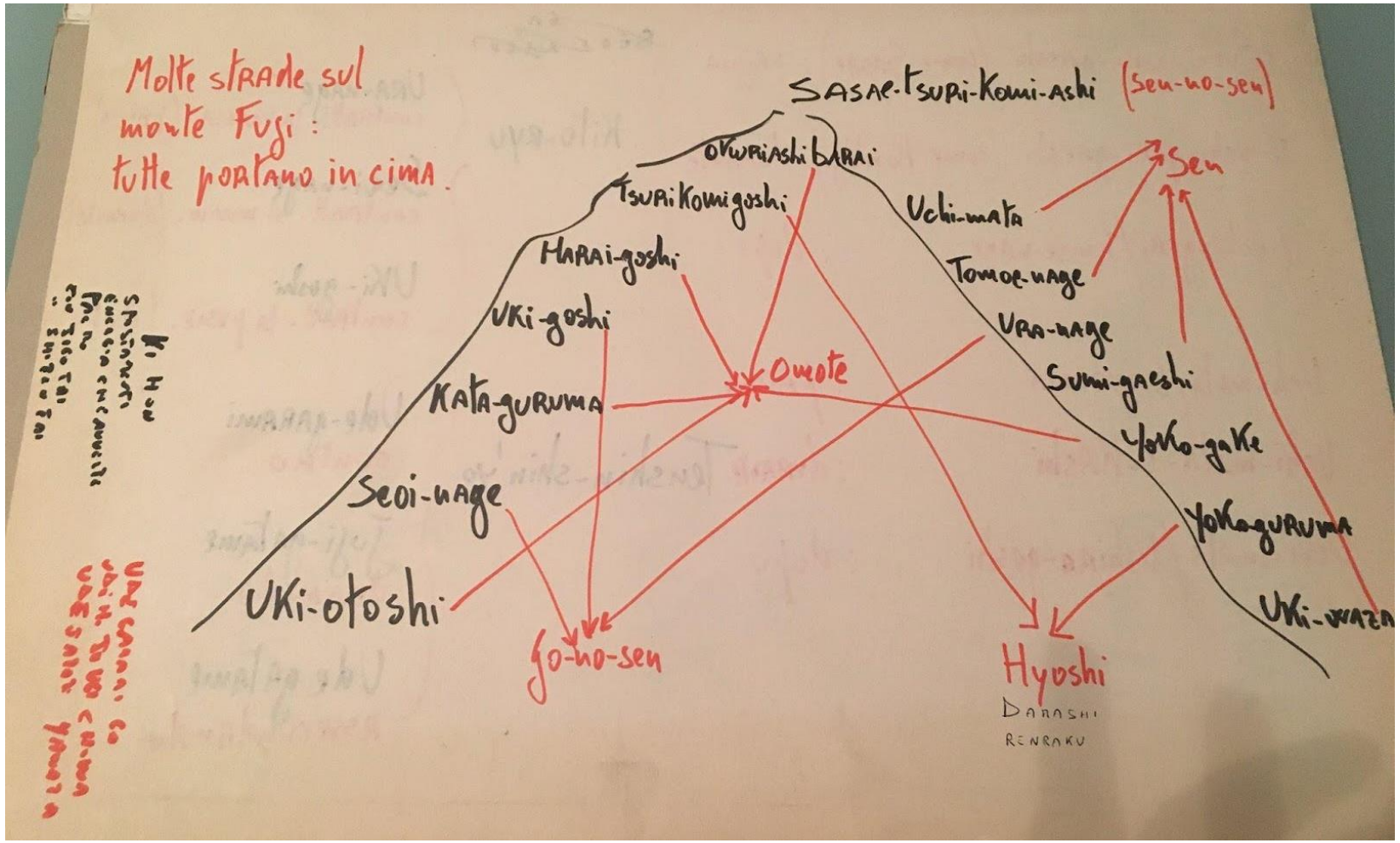
l'esercizio complessivo di attenzione – concentrazione – mente vuota – forma, conduce all'ESPANSIONE DI COSCIENZA che verrà poi utilizzata negli argomenti della vita quotidiana





IL JUDO INTERIORE

Tutto quanto questo sopradescritto riguarda il rapporto “mente-cuore” che utilizza l’attenzione sviluppata nel JUDO ESTERIORE e conduce alllo studio dei KATA



CONCLUSIONE

In conclusione “lo spirito” della gara NON è “vincere ad ogni costo” ma realizzare l’ideale del judo che riguarda l’ EDUCAZIONE del partecipante.

La strategia di gara è data dall’ attenzione, la concentrazione e dallo stato di mushìn che favorisce l’ INTUIZIONE, la corretta posizione che mira alla vittoria lasciando qualche opportunità all’ avversario ma entusiasma lo spettatore e rende vincente il judo sopra ogni cosa !

Dal punto di vista “formativo” la gara sintetizza e simboleggia l’occasione di un’attività sociale e permette di valutare e correggere IL MIGLIOR IMPIEGO DELL’ ENERGIA in ogni campo.

VANTANTAGGI DIFFICILMENTE SOSTITUIBILI !

«Per quanto hai fatto,
per quanto hai sperato,
per completare la felicità della tua morte,
non posso farti rinascere guerriero,
perché la tua natura ancora lo rifiuta.
Ma una nuova casta sorgerà,
con te, prossimamente.
Sarai Maestro e insegnerai a combattere
e la tua realtà sarà il fine sociale,
mentre quella del Guerriero
resterà la realtà del nulla.
Affinchè la tua idea, che ha preso massa
in questo tempo e in questo spazio,
prenda accellerazione
e risvegli quelli come te»



judo is fighting for a better life